

# Tid til mælken 'løber til'

## Hvad er tid til mælken 'løber til'?

Tid til mælken 'løber til' er tiden efter fødslen, hvor sekretorisk aktivering finder sted.<sup>1</sup>  
Det normale interval for dette er 24-72 timer efter fødslen.<sup>2</sup>

**Sekretorisk aktivering identificeres ved:**

- tre på hinanden følgende pumpninger på 20 ml eller mere fra begge bryster (kombineret) for mødre, der kun pumper.<sup>1</sup>
- fysiologiske markører, som f.eks. en følelse af fyldte bryster hos mødre, der ammer og pumper.

## Hvorfor er tid til mælken 'løber til' vigtig?

Forsinket sekretorisk aktivering (> 72 timer efter fødslen) er forbundet med risiko for vedvarende lave mælkemængder og en kortere varighed af mælkeproduktion.<sup>3,4</sup>

Risikofaktorer forbundet med forsinket sekretorisk aktivering inkluderer: førstegangsgravide, præmatur fødsel, kejsersnit, højt BMI (> 30), højt niveau af perinatale smerter og stress, postpartum blødning, adskillelse af mor og barn, forsinket første amning og lav hyppighed af amning/pumpning.<sup>3-5</sup>

## Hvordan implementeres det?

Der skal udvikles/revideres protokoller, som:

- Før fødslen identificerer mødre (når det er muligt) og/eller efter fødslen, der har risiko for, at mælken 'løber til' for sent
- Informerer mødre i risikogruppen om mælkeproduktionsprocessen og vigtigheden af, at mælken 'løber til' på det rigtige tidspunkt
- Sikrer, at personalet giver ekstra støtte til mødre i risikogruppen i forhold til mælkeproduktionen
- Giver mødre en pumpelogsbog, så de kan registrere de daglige pumpninger og mælkemængder samt registrere hvor mange timer, der går før sekretorisk aktivering går i gang (identificeres som tre på hinanden følgende pumpede mængder på > 20 ml hos mødre, der kun pumper)
- Støtter op om regelmæssig undervisning af personalet i vigtigheden af mælkeproduktionsprocessen
- Sikrer, at pumpning/madning begynder tidligt (inden for 3 timer efter fødslen for pumpning) og finder sted hyppigt (mere end 8 gange på 24 timer)<sup>1</sup>
- anbefaler pumpning med igangsætningsteknologi for at opnå en effektiv bryststimulering, der støtter sekretorisk aktivering på det rigtige tidspunkt og giver øgede mælkemængder, når først mælken 'løber til'<sup>1,6-8</sup>

## Hvordan foretages en evaluering?

**Strategier til måling af bedste praksis inkluderer:**

- Registrering af procentdelen af mødre, hvis mælk 'løber til' inden for 72 timer efter fødslen.
- Identificering af mødre, hvor mælken 'løber til' med forsinkelse (> 72 timer).
- Analyse af årsagerne til forsinkelserne og registrering af, om der blev ydet ekstra, rettidig støtte til mælkeproduktionen.

**Månedlig evaluering af registreringerne:**

- Fremhæver fremskridt, der er opnået for nylig. Det kan styrke motivationen i organisationen og bane vej for at fortsætte med kvalitetsforbedrende tiltag.
- Viser, hvor der stadig er behov for ændringer, og gør det muligt at undervise personalet mere og i rette tid for at opnå løbende forbedringer af den kliniske praksis.
- Giver mulighed for at identificere og tage hånd om barrierer.